35 bis 39 Jahre (1985 - 1989)

Geburtsjahrgänge

Männlich

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Stadtverband für Leibesübungen Kitzingen e.V.

Nachname: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre PLZ-Ort/Telefon/Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2024

	Übung	Meine zu erbringende Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze/Silber/Gold	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Endbewertung durch Prüfer Bronze/Silber/Gold	
Ausdauer	3000 m Lauf	**19:50 / 17:20 / 15:00**														
	10 km Lauf	**74:10 / 65:30 / 56:50**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**65:00 / 58:30 / 53:30**														
	Schwimmen 800 m	**28:50 / 24:00 / 19:15**														
	20 km Radfahren	**58:00 / 50:00 / 41:30**														
Kraft	Medizinball	**9,50 / 12,50 / 14,00**														
	Kugelstoßen 7,26 kg	**6,75 / 7,25 / 8,00**														
	Steinstoßen 15 kg	**6,75 / 7,75 / 8,80**														
	Standweitsprung	**1,65 / 1,95 / 2,25**														
	Geräteturnen Handstand	**6.2.7.5**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**19 / 29 / 42**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**32 / 43 / 57**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**25 / 35 / 46**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**4 / 10 / 14**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**17,6 / 15,9 / 14,2**														
	25 m Schwimmen	**35,0 / 26,5 / 18,5**														
	200 m Radfahren	**24,0 / 20,0 / 15,5**														
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	**6.3.4.5**														
Koordination	Hochsprung	**1,25 / 1,35 / 1,45**														
	Weitsprung	**4,10 / 4,40 / 4,70**														
	Schleuderball 1 kg	**28,50 / 33,50 / 38,50**														
	Seilspringen Kreuzschlag o. Zw.sprung	**10 / 15 / 20**														
	Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	**6.4.7.5**														